

Психологическая подготовка к ЕГЭ

- Сначала **подготовь место** для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты **желтый и фиолетовый цвета**.
- **Составь план занятий**. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- **Начни с самого трудного**, с того раздела, который знаешь хуже всего.
- **Чередуй занятия и отдых**. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно **структурировать материал** за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
- **Выполняй как можно больше** различных опубликованных **тестов** по этому предмету.
- **Тренируйся с секундомером** в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда **не думай о том, что не справишься** с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- **Оставь один день** перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов.
- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. **Выспись как можно лучше**, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь **экзамен - это своеобразная борьба**, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелевых ручек с черными чернилами.
- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т.д.). **Будь внимателен!!!**
- **Сосредоточься!** Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. **Торопись не спеша!**
- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении.
- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.
- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти **по всем легким заданиям ("первый круг")**. Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над **трудными**, которые тебе вначале пришлось пропустить (**"второй круг"**).
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!
- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально.

В добрый путь! подготовила педагог-психолог Оксана Юрьевна Воробьева